

Hamburguesas de Frijoles Negros

Makes: 24 servings

24 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Frijoles negros, enlatados	8 lb	
Cebolla, cortada finamente		1 tza
Pimiento rojo, cortado finamente		1 tza
Comino		1 cdtá
Migajas de pan integral		2 tza
Sal y pimienta		al gusto
Cubos de caldo de vegetales		2 cubos

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	157	
Total Fat	2 g	
Protein	9 g	
Carbohydrates	27 g	
Dietary Fiber	9 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	543 mg	

Directions

1. Escurra y enjuague los frijoles; hágalo puré con la cebolla, pimiento rojo, comino, migajas de pan, sal y pimienta. No lo deje muy aguado.
2. Disuelva los cubos de caldo de vegetales en ½ taza de agua; agregue la mezcla de frijoles. Agregue más agua si es necesario para que la consistencia de la mezcla permita hacer las hamburguesas.
3. Forme hamburguesas de 5 oz cada una; cúbralas y refrigérelas por 1 hora.
4. Cubra cada hamburguesa con el aceite vegetal en aerosol; áselas en la parrilla hasta que estén

calientes completamente, voltéelas una vez.

Notes

Sugerencias para servir:

Servir en un bollo con guacamole o con rodajas de aguacate, crema agria y salsa.